

中国少年儿童体操比赛规定动作及评分标准

(男 子)

国家体育总局体操运动管理中心

2020 年修订版

总则（5-12岁）

一、规则执行国家体育总局体操运动管理中心《中国少年儿童体操比赛男子规定动作及评分标准（2020年修订版）》，同时执行国际体联最新版《男子竞技体操评分规则》。

二、裁判组的构成：甲、乙组均设D、E两个裁判组进行评分，丙、丁组可参照此说明执行。

三、D分、E分的特别规定

D分：各项目D分均为5分。运动员在未完成完整动作或其难度价值不被D裁判组承认的情况下，扣除相应动作的分值。

E分：最高从10分起评。运动员在未完成完整动作或其难度价值不被D裁判组承认的情况下，起评分中将扣除相应动作的分值。

四、成套动作编排要求

（一）规定动作不能改变动作顺序。如果运动员完成的成套动作的顺序发生改变，由D组裁判从最后得分中扣1.0分。

（二）各年龄组自由体操成套动作时间最长不超过70"。

（三）任何动作重复按虚摆扣分。

五、比赛要求

（一）为加强对少年儿童运动员膝关节、脚踝的保护，跳马落地可在20公分的落地垫上加一层5公分或10公分的软垫，落地区的落地限制线按FIG新规则执行。

（二）严格执行成套动作前、后向D裁判示意的规定，违反规定由D组裁判从最后得分中扣除0.3分。

上场举手示意：手臂上举，掌心向前、抬头挺胸，双脚并拢，面向D裁判行注目礼。

动作结束示意：两臂侧平举，抬头挺胸，双脚并拢，面向D裁判行注目礼。

【男 子】丁组 (5 岁) 自由体操 (场地规格 : 长 12m , 宽 12m)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	开始姿势：场地一端面向内直立 前滚翻成直立。左腿向前一步,向左转体 180°	1.0 (0.8+0.2)	1 . (1)团身不紧 扣 0.1;0.3 (2)滚翻不圆滑 扣 0.1;0.3
2	下蹲后倒举腿成屈腿肩肘倒立	1.0	2 . 肩肘倒立不直 扣 0.1;0.3
3	落下经肩、背、臀着地，双腿前伸成仰卧，屈体单腿仰卧起坐 2 次 (左右腿各一次，两臂伸直上举 ，仰卧起坐时，左手击右脚腕，右手击左脚腕)	1.0	3. 动作节奏不流畅 扣 0.1;0.3
4	直腿收腹上举前伸，上体起立经直角坐前倒体前屈，两手向前抱脚踝停 2"	1.0	4. 屈体不紧 扣 0.1;0.3
5	后滚翻成蹲立。跳转 180°成直立结束	1.0 (0.5+0.5)	5 . (1)团身不紧 扣 0.1;0.3 (2)滚翻不圆滑 扣 0.1;0.3 (3)转体不顺畅 扣 0.1;0.3

【男 子】丁组 (6 岁) 自由体操 (场地规格 : 长 12m , 宽 12m)

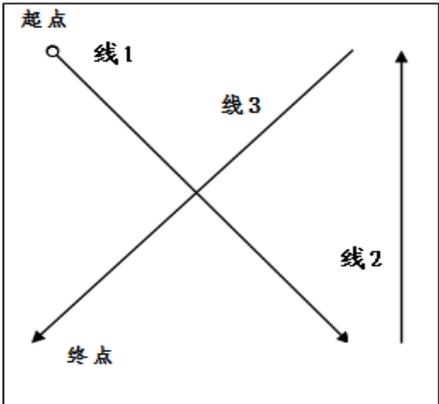
序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	开始姿势 : 场地一端面向内直立 下蹲两身体前支撑 , 两腿侧分成横叉 , 向右转体 90°成纵叉 , 向左转体 180°成纵叉 , 向右转体 90°成横叉	1.0	1 . (1)腿不直 扣 0.1;0.3 (2)钩脚尖 扣 0.1;0.3 (3)开度未达到 180° 扣 0.1;0.3 (4)身体不正 扣 0.1;0.3
2	上体前倒 , 两手前伸 , 两腿后划成俯卧。两臂经侧至体侧撑地。 提臀收腹屈腿经跪撑成站立	1.0 (0.4+0.3+0.3)	2. (1)腿不直 扣 0.1;0.3 (2)钩脚尖 扣 0.1;0.3 (3)动作幅度 扣 0.1;0.3
3	前滚翻。跳转 180°成直立。任意的单腿站立平衡 2" , 腿落下 成直立	1.0 (0.3+0.2+0.5)	3. (1)团身不紧 扣 0.1;0.3 (2)转体不正 扣 0.1;0.3 (3)时间不足 2" 扣 0.3 (4)没停 扣 0.5
4	屈体后滚翻接屈体后滚成肩肘倒立 2" , 向前滚动成直立	1.0 (0.3+0.4+0.3)	4. (1)屈腿 15°以下 扣 0.1 (2)屈腿 16°-30° 扣 0.3 (3)屈腿 30°以上 扣 0.5 (4)滚翻不圆滑 扣 0.1;0.3
5	侧手翻成开立 , 两臂侧举 , 向左转体 90° , 同时右腿并向左腿 成直立结束	1.0 (0.8+0.2)	5 . (1)身体不直(收髻、踢腰) 扣 0.1;0.3 (2)方向不正 (不在直线上) 扣 0.3;0.5 (3)速度不够 扣 0.1;0.3 (4)连接不圆滑 扣 0.1;0.3

【男 子】丙组 (7 岁) 自由体操 (场地规格 : 长 12m , 宽 12m)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	开始姿势：场地一端面向内直立 任意单腿平衡 2"，还原成直立	0.5	1. (1) 屈腿、勾脚尖 扣 0.1;0.3 (2) 静止时间不足 2" 扣 0.3 (3) 没停 不承认，扣 0.5
2	下蹲两手体前支撑，两腿侧分成横叉，向右转体 90°成右纵叉。 向左转体 180°成左纵叉。向右转 90°经横叉上体前倒，两手前伸，两腿后划成俯卧。两臂经侧至胸前推起经俯撑，提臀直腿起成直立	1.2 (0.3+0.3+0.3+0.3)	2. (1)腿不直 扣 0.1 (2)钩脚尖 扣 0.1 (3)开度未达到 180° 扣 0.1;0.3
3	助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接手倒立前滚翻成分腿支撑 2"	1.2 (0.6+0.6)	3. (1)屈臂、冲肩 扣 0.1;0.3 (2)屈膝、勾脚尖 扣 0.1;0.3 (3)前手翻不连贯 扣 0.1;0.3 (4)倒立不直 扣 0.1;0.3 (5)未经过倒立位置 扣 0.3;0.5 (6)分腿支撑时间不足 2" 扣 0.3 (7)没停 不承认，扣 0.5

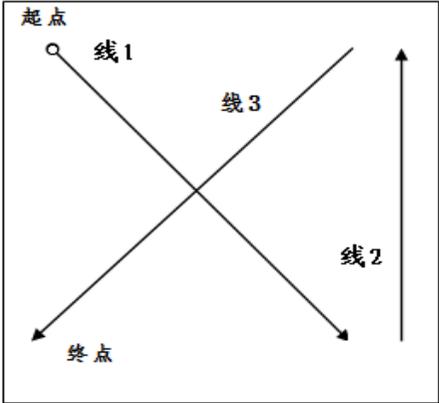
序号	动作说明	分值	动作错误扣分
4	向后提起并腿成俯撑，屈膝收腿经蹲撑成站立	0.3	
5	向左跳转 45°，前滚翻直腿起接头手倒立 2"，并腿落下成直立	0.8 (0.4+0.4)	5. (1)屈腿 15°以下 扣 0.1 (2)屈腿 16°-30° 扣 0.3 (3)屈腿 30°以上 不承认，扣 0.5 (4)滚翻不圆滑 扣 0.1;0.3 (5)倒立不直 扣 0.1;0.3 (6)静止时间不足 2" 扣 0.3 (7)没停 不承认，扣 0.5
6	直体前倒经屈臂支撑成俯撑。向右后转体 180°成直角坐，直腿后滚翻成直立。	0.5 (0.2+0.3)	6. (1)屈腿 15°以下 扣 0.1 (2)屈腿 16°-30° 扣 0.3 (3)屈腿 30°以上 不承认，扣 0.5 (4)滚翻不圆滑 扣 0.1;0.3
7	向右跳转 45°，助跑趋步跳接侧手翻 2 次成开立，两臂侧举，重心左移，向左转体 90°右腿并向左腿成直立结束。	0.5	7. (1)身体不直(收髻、蹋腰) 扣 0.1;0.3 (2)方向不正 (不在直线上) 扣 0.3;0.5 (3)速度不够 扣 0.1;0.3 (4)连接不圆滑 扣 0.1;0.3

【男子】丙组（8岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
			
	开始姿势：场地一角面向对角线站立		
1	助跑趋步跳接前手翻跳起成直立。左腿向前一步，单腿后摆经倒立接前滚翻成分腿支撑2"	1.0 (0.6+0.4)	1. (1)前手翻屈臂、撑手不正 扣 0.1;0.3 (2)推手顶肩不充分 扣 0.1;0.3 (3)倒立不直或未经倒立 扣 0.1;0.3 (4)分腿支撑时腿低于肘关节 扣 0.1;0.3
2	直臂分腿慢起经倒立	1.0	2. (1)慢起倒立过程有停顿 扣 0.1;0.3 (2)屈臂 扣 0.1;0.3 (3)向前冲肩过多 扣 0.1;0.3

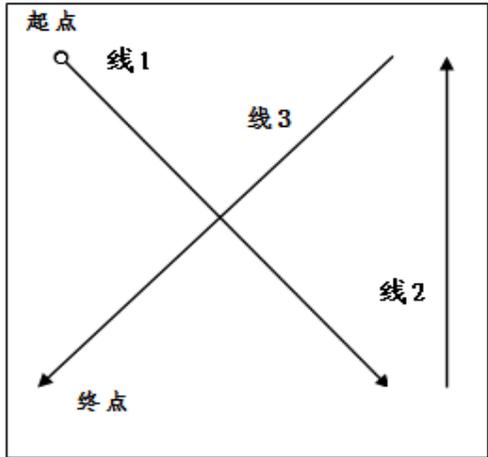
序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	屈体落下站立同时两臂侧举，左脚向前一步，踢右腿交换腿跳，同时两臂向下经体前交叉绕至侧举，左腿落地后，右腿前摆跳起向左转体 135°并腿落地成直立	0.5	3. (1)动作缺乏韵律 扣 0.1;0.3 (2)动作不舒展 扣 0.1;0.3 (3)踢腿低于 90° 扣 0.1
4	原地跳起趋步二次侧手翻成分腿开立，向左（右）转体 90°经一腿后举的单腿直立。	0.5	4. (1)身体方向不正 扣 0.1;0.3 (2)手脚不在一条直线上 扣 0.1;0.3 (3)动作节奏差 扣 0.1;0.3
5	直体前倒经屈臂撑成一腿后举俯撑，并腿成俯撑，向右转体 180°，经直体仰撑成直角坐，经体前屈后倒后滚翻经手倒立，屈体落下向右跳转 45°成直立	1.0	5. (1)后滚翻未经手倒立 扣 0.1;0.3 (2)经手倒立时屈臂、塌腰 扣 0.1;0.3 (3)动作缺乏韵律 扣 0.1;0.3
6	侧手翻内转 90°依次落地（单腿腱子）成直立，原地跳起落地接后手翻跳起落地成直立结束	1.0 (0.4+0.1+0.5)	6. (1)腱子方向不正 扣 0.3;0.5 (2)后手翻动力不足（膝关节前冲） 扣 0.3;0.5 (3)撑手过宽 扣 0.3;0.5 (4)后手翻分腿 扣 0.1;0.3

【男 子】乙组 (9 岁) 自由体操 (场地规格 : 长 12m , 宽 12m)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
	 <p>开始姿势：场地一角面向对角线站立</p>		
1	两臂侧举，助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接前手翻跳起成直立，两臂侧上举	1.0 (0.5+0.5)	1. (1)前手翻屈臂、撑手不正 扣 0.1;0.3 (2)手翻连接失去节奏 扣 0.1;0.3 (3)前手翻推手顶肩不充分 扣 0.1;0.3 (4)前手翻双脚落地时低头、窝胸 扣 0.3;0.5
2	单腿后摆经倒立，倒立前滚翻成分腿支撑 2"。直臂分腿慢起倒立 2"，直腿落下成直立，两臂上举	0.8 (0.1+0.3+0.4)	2. (1)分腿支撑时腿低于肘关节 扣 0.1;0.3 (2)分腿倒立时，两腿未经体侧 (T 型) 扣 0.1;0.3

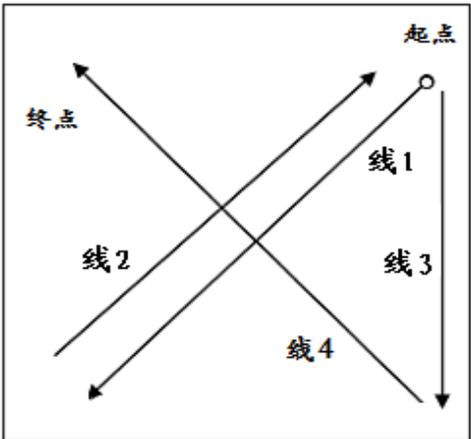
序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	左脚向前一步同时两臂侧举，右腿前摆交换腿跳右脚落地同时两臂向下经体前交叉、上绕至侧举。左脚向前一步，右腿前摆跳起向左转体 135°并腿落地成直立	0.4	3. 动作缺乏韵律 扣 0.1;0.3
4	两臂经前至上举落下成侧举，助跑团身前空翻	1.0	4. (1)团身不紧 扣 0.1 (2)空翻高度低于肩 扣 0.1;0.3 (3)落地缺乏准备 扣 0.1;0.3
5	直体前倒成屈臂俯撑单腿后举，两臂伸直同时并腿成俯撑，直臂并腿蹬起转体 180°经手倒立直腿落下。直臂屈体后滚翻经倒立，直腿落下跳起向右转体 45°成直立，两臂侧举	0.8 (0.4+0.4)	5. (1)未经倒立 扣 0.1;0.3 (2)后滚翻经倒立时屈臂、塌腰 扣 0.1;0.3
6	助跑趋步跳接毽子后手翻接团身后空翻成直立结束	1.0 (0.2+0.3+0.5)	6. (1)毽子方向不正 扣 0.3;0.5 (2)后手翻动力不足(膝关节前冲) 扣 0.3;0.5 (3)空翻起跳领臂手高度不过肩 扣 0.3;0.5 (4)空翻抬头后倒肩 扣 0.3;0.5 (5)整串动作不连贯 扣 0.3;0.5 注： 整套动作体操意识不佳追加扣 0.1;0.3 分。

【男子】乙组（10岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分										
1	<div style="text-align: center;">  </div> <p>开始姿势：场地一角面向对角线站立</p> <p>两臂侧举，助跑趋步跳接前手翻两脚依次落地接前手翻接团身前空翻成直立，两臂斜上举</p>	<p>1.0 (0.3+0.3+0.4)</p>	<p>1.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 80%;">(1)前手翻屈臂、撑手不正</td> <td style="text-align: right;">扣 0.1;0.3</td> </tr> <tr> <td>(2)手翻连接失去节奏</td> <td style="text-align: right;">扣 0.1;0.3</td> </tr> <tr> <td>(3)前手翻起跳时，过早低头含胸</td> <td style="text-align: right;">扣 0.3;0.5</td> </tr> <tr> <td>(4)团身前空翻高度低于肩</td> <td style="text-align: right;">扣 0.3;0.5</td> </tr> </table> <p>2.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 80%;">(1)分腿支撑时腿低于肘关节</td> <td style="text-align: right;">扣 0.1;0.3</td> </tr> </table>	(1)前手翻屈臂、撑手不正	扣 0.1;0.3	(2)手翻连接失去节奏	扣 0.1;0.3	(3)前手翻起跳时，过早低头含胸	扣 0.3;0.5	(4)团身前空翻高度低于肩	扣 0.3;0.5	(1)分腿支撑时腿低于肘关节	扣 0.1;0.3
(1)前手翻屈臂、撑手不正	扣 0.1;0.3												
(2)手翻连接失去节奏	扣 0.1;0.3												
(3)前手翻起跳时，过早低头含胸	扣 0.3;0.5												
(4)团身前空翻高度低于肩	扣 0.3;0.5												
(1)分腿支撑时腿低于肘关节	扣 0.1;0.3												
2	<p>单腿后摆经倒立前滚翻成分腿支撑2"。直臂分腿慢起倒立2"，屈体落下成直立，两臂上举</p>	<p>0.8 (0.1+0.3+0.4)</p>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 80%;">(2)分腿倒立时，两腿未经体侧（T型）</td> <td style="text-align: right;">扣 0.1;0.3</td> </tr> </table>	(2)分腿倒立时，两腿未经体侧（T型）	扣 0.1;0.3								
(2)分腿倒立时，两腿未经体侧（T型）	扣 0.1;0.3												

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	左脚上前一步同时两臂侧举，右腿前摆交换腿跳右脚落地同时两臂下落经体侧，体前交叉，上绕至侧举。左脚向前一步，右腿前摆跳起向左转体 135°并腿落地成直立	0.2	3. (1) 动作不流畅，有明显停顿 扣 0.1;0.3 (2) 踢腿高度低于 90° 扣 0.1;0.3
4	助跑团身前空翻成直立，前倒成俯撑，向左翻转 180°成直角坐	0.8	4. (1) 团身不紧 扣 0.1 (2) 空翻高度低于肩 扣 0.3;0.5 (3) 落地缺乏准备 扣 0.1;0.3
5	屈膝收左腿，右臂前平举，左手外旋，指尖向后支撑，蹬左腿，踢右腿，同时向左转体 90°经侧手翻成站立，两臂侧平举。向左转 90°，同时左腿下蹲、右膝跪立，右臂前平举，左臂侧平举，起立向前踢右腿同时转体 135°成站立，两臂侧举。	0.7 (0.5+0.2)	5. (1) 动作不流畅，不美观 扣 0.1;0.3 (2) 徒手动作缺乏表现力 扣 0.1;0.3
6	助跑趋步跳接毽子后手翻接直体后空翻成直立结束	1.5 (0.2+0.3+1.0)	6. (1) 毽子方向不正 扣 0.3;0.5 (2) 后手翻动力不足 (膝关节前冲) 扣 0.3;0.5 (3) 空翻起跳领臂手高度不过肩 扣 0.3;0.5 (4) 空翻抬头后倒肩 扣 0.3;0.5 注： 整套动作体操意识不佳追加扣 0.1;0.3 分

【男子】甲组（11岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分								
1	<div style="text-align: center;">  </div> <p>开始姿势：场地一角面向对角线站立</p> <p>助跑趋步跳接前手翻接屈体前空翻跳起成直立。跳转 180°</p>	<p>1.0 (0.4+0.6)</p>	<p>1.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 80%;">(1)前手翻屈臂、撑手不正</td> <td style="text-align: right;">扣 0.1;0.3</td> </tr> <tr> <td>(2)手翻连接失去节奏</td> <td style="text-align: right;">扣 0.1;0.3</td> </tr> <tr> <td>(3)前手翻起跳时，过早低头含胸</td> <td style="text-align: right;">扣 0.3;0.5</td> </tr> <tr> <td>(4)空翻高度不过肩</td> <td style="text-align: right;">扣 0.3;0.5</td> </tr> </table>	(1)前手翻屈臂、撑手不正	扣 0.1;0.3	(2)手翻连接失去节奏	扣 0.1;0.3	(3)前手翻起跳时，过早低头含胸	扣 0.3;0.5	(4)空翻高度不过肩	扣 0.3;0.5
(1)前手翻屈臂、撑手不正	扣 0.1;0.3										
(2)手翻连接失去节奏	扣 0.1;0.3										
(3)前手翻起跳时，过早低头含胸	扣 0.3;0.5										
(4)空翻高度不过肩	扣 0.3;0.5										
2	<p>助跑趋步跳接腱子后手翻接团身后空翻。向右后转 180°，前倒成俯撑</p>	<p>1.0 (0.2+0.3+0.5)</p>	<p>2.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 80%;">(1)腱子方向不正</td> <td style="text-align: right;">扣 0.3;0.5</td> </tr> <tr> <td>(2)后手翻动力不足（膝关节前冲）</td> <td style="text-align: right;">扣 0.3;0.5</td> </tr> <tr> <td>(3)空翻起跳领臂手高度不过肩</td> <td style="text-align: right;">扣 0.3;0.5</td> </tr> <tr> <td>(4)空翻抬头后倒肩</td> <td style="text-align: right;">扣 0.3;0.5</td> </tr> </table>	(1)腱子方向不正	扣 0.3;0.5	(2)后手翻动力不足（膝关节前冲）	扣 0.3;0.5	(3)空翻起跳领臂手高度不过肩	扣 0.3;0.5	(4)空翻抬头后倒肩	扣 0.3;0.5
(1)腱子方向不正	扣 0.3;0.5										
(2)后手翻动力不足（膝关节前冲）	扣 0.3;0.5										
(3)空翻起跳领臂手高度不过肩	扣 0.3;0.5										
(4)空翻抬头后倒肩	扣 0.3;0.5										

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	提臀收腹两腿屈体中穿前伸，经臀背部着地上体顺势后倒屈体后滚翻经倒立转体 180°落下成俯撑，向左转体 180°仰撑，经坐撑后倒经肩臂倒立接前滚成直立。左脚向前一步，同时右腿向右前侧 45°踢腿跳一次，左脚落地，右脚向前一步，左腿踢转 135°（向右）成直立（手臂动作自定，要求有舞蹈意识、艺术性）	0.6 (0.4+0.2)	3. (1)脚未过两手撑点连线之前触地 扣 0.3 (2)中穿做成仰撑有停顿 扣 0.1;0.3 (3)后滚翻未经倒立 扣 0.1;0.3 (4)后滚翻经倒立时屈臂、塌腰 扣 0.1;0.3 (5)整串动作不连贯、流畅 扣 0.1;0.3
4	助跑团身前空翻，前滚翻跳起经提臀、屈体落地成俯撑。单腿上前一步起立并腿成直立，跳转体 135°，任意单腿站立平衡 2"	1.2 (0.5+0.3+0.4)	4. (1)前空翻高度不过肩 扣 0.3;0.5 (2)动作节奏不好 扣 0.1;0.3 (3)平衡静止时间不足 2" 扣 0.3 (4)没停 不承认，扣 0.5
5	助跑趋步跳接毽子后手翻接直体后空翻转体 360°成直立结束	1.2 (0.2+0.3+0.7)	5. (1)毽子方向不正 扣 0.3;0.5 (2)后手翻动力不足（膝关节前冲） 扣 0.3;0.5 (3)空翻起跳领臂手高度不过肩 扣 0.3;0.5 (4)空翻抬头后倒肩 扣 0.3;0.5 (5)空翻转体过早、先转后翻 扣 0.1;0.3 (6)转体不正、绞腿、落地准备不足 扣 0.1;0.3 注： 整套动作体操意识不佳追加扣 0.1;0.3 分。

【男子】甲组（12岁）自由体操（场地规格：长12m，宽12m）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	<div data-bbox="436 464 920 916" data-label="Diagram"> </div> <p>开始姿势：场地一角面向对角线站立</p> <p>助跑趋步跳接前手翻接直体前空翻接团身前空翻成直立。分腿击足跳接跳转 180°</p>	1.4 (0.2+0.6+0.4+0.2)	<p>1.</p> <p>(1)前手翻屈臂、撑手不正 扣 0.1;0.3</p> <p>(2)手翻连接失去节奏 扣 0.1;0.3</p> <p>(3)前手翻起跳时，过早低头含胸 扣 0.3;0.5</p> <p>(4)空翻高度不过肩（直体前空翻不要求高度） 扣 0.3;0.5</p>
2	<p>助跑趋步跳毽子后手翻接团身后空翻成直立，向后转体 180°直体前倒成屈臂俯撑单腿后举，两臂伸直同时并腿成俯撑。</p>	0.8	<p>2.</p> <p>(1)毽子方向不正 扣 0.1;0.3</p> <p>(2)空翻高度不过肩 扣 0.3;0.5</p> <p>(3)空翻抬头挺胸 扣 0.3;0.5</p>

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
3	两脚蹬地后摆经倒立前翻转体 360° (希里夸尔) 经仰撑	0.4	3. (1)未经倒立 扣 0.1;0.3 (2)转体不正 扣 0.1;0.3 (3)手支撑晚于脚着地 扣 0.1;0.3
4	经坐撑成高举腿支撑 2", 向前伸腿展髋经仰撑向左转体 180° 收腿成直立, 向右跳转 45°	0.4	4. (1)高举腿臀部低于肘关节 扣 0.1;0.3 (2)时间少于 2" 扣 0.3 (3)没停 不承认, 扣 0.5
5	助跑趋步跳接毽子直体后空翻, 跳转 180°成直立, 两臂侧举。 左脚向前一步右踢腿交换腿跳, 左脚向前一步, 右腿高踢腿踢 转 (向左) 135°成直立, 两臂侧平举。任意单腿站立平衡 2"	0.8 (0.6+0.2)	5. (1)毽子方向不正 扣 0.3;0.5 (2)直体后空翻身体姿态 扣 0.1;0.3 (3)空翻高度 扣 0.1;0.3 (4)跳步、踢腿姿态差 扣 0.1;0.3 (5)平衡静止时间不足 2" 扣 0.3 (6)没停 不承认, 扣 0.5
6	助跑趋步跳接毽子后手翻接直体后空翻转体 720°成直立结束	1.2 (0.2+0.3+0.7)	6. (1)毽子方向不正 扣 0.3;0.5 (2)后手翻动力不足 (膝关节前冲) 扣 0.3;0.5 (3)空翻起跳领臂手高度不过肩 扣 0.3;0.5 (4)空翻抬头后倒肩 扣 0.3;0.5 (5)空翻转体过早、先转后翻 扣 0.1;0.3 (6)转体不正、绞腿、落地准备不足 扣 0.1;0.3 注： 整套动作体操意识不佳追加扣 0.1;0.3 分。

【男子】丁组(5岁)(器械规格：山羊、低吊环)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	挂臂山羊绕环 将山羊置于低吊环下(吊环高度以脚不触地为准),两臂挂于吊环,身体绕山羊全旋10次	5.0	1. (1)转体收髻 扣0.1;0.3 (2)转体不正 扣0.1;0.3 (3)节奏不均匀 扣0.1;0.3 (4)绕动不顺畅,速度太慢 扣0.1;0.3

【男子】丁组(6岁)山羊(器械规格：蘑菇山羊)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬吊“套筒”蘑菇山羊全旋10次 方法：采用绳索悬挂“套筒”(可用塑料痰盂替代),运动员将双脚放入“套筒”,双手支撑蘑菇山羊,做全旋练习。	5.0	1. (1)全旋双手支撑不正 扣0.1;0.3(每次) (2)收髻 扣0.1;0.3(每次) (3)塌肩、屈臂 扣0.3;0.5 (4)明显外转或内扣 扣0.1;0.3 (5)身体不直、肩部晃动过大 扣0.1;0.3 (6)节奏不均匀 扣0.1;0.3

【男子】丙组(7岁)山羊(器械规格:蘑菇山羊)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	全旋 5 次	5.0	1. (1)全旋双手支撑不正 扣 0.1;0.3(每次) (2)收髋 扣 0.1;0.3(每次) (3)腿前后、左右不在水平面 扣 0.1;0.3 (4)塌肩、屈臂 扣 0.3;0.5 (5)明显外转或内扣 扣 0.1;0.3 (6)身体不直、肩部晃动过大 扣 0.1;0.3 (7)节奏不均匀 扣 0.1;0.3

【男子】丙组(8岁)山羊(器械规格:蘑菇山羊)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	全旋 10 次	5.0	1. (1)全旋双手支撑不正 扣 0.1;0.3(每次) (2)收髋 扣 0.1;0.3(每次) (3)腿前后、左右不在水平面 扣 0.1;0.3 (4)塌肩、屈臂 扣 0.3;0.5 (5)明显外转或内扣 扣 0.1;0.3 (6)身体不直、肩部晃动过大 扣 0.1;0.3 (7)节奏不均匀 扣 0.1;0.3

【男子】乙组(9岁)山羊(器械规格:长50cm,宽35cm,高80cm,从地面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	(以向右全旋为例)正撑全旋3次	0.6	1. 撑手不正 扣0.1;0.3
2	全旋转体90°成侧撑	0.6	2. 转体收腕 扣0.1;0.3
3	全旋3次。全旋转体90°成正撑	1.2 (0.6+0.6)	3. (1)节奏不均匀 扣0.1 (2)转体收腕 扣0.1;0.3 (3)转体不正 扣0.1;0.3
4	全旋3次。全旋转体90°成侧撑	1.2 (0.6+0.6)	4. 同3
5	全旋3次。俯腾越下	1.4 (0.6+0.8)	5. (1)下法前有预转动作 <90° 扣0.3 ≥90° 不承认,扣0.5 (2)身体姿势低于肩水平 扣0.1;0.3 (3)停顿或用力完成 不承认,扣0.5 注:成套动作全旋身体不直、肩角太小、撑手不正,追加扣0.3;0.5分

【男 子】甲组 (11 岁) 无环鞍马 (器械规格 : 高度 105cm, 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	马头侧撑全旋 3 次	0.3	1. 撑手不正 扣 0.3;0.5
2	侧撑全旋前移 3/3 至另一马端	0.9	2. (1)没有达到完整的 3/3 扣 0.3 (2)撑手不正 扣 0.3;0.5
3	侧撑全旋后移 3/3 至另一马端	0.9	3. (1)没有达到完整的 3/3 扣 0.3 (2)撑手不正 扣 0.3;0.5
4	施托克里 B (以左手为轴的向左转体 180°) 2 次	1.2 (0.6+0.6)	4. 转体不正 扣 0.3;0.5
5	马头侧撑全旋 2 次。俄式挺身转体 360°	1.0 (0.2+0.8)	5. (1)转体提臀、收髁、塌腰 扣 0.1;0.3 (2)撑手不正 扣 0.3;0.5 (3)转体手跳动 扣 0.1;0.3
6	马头侧撑全旋 1 次。俯腾越下	0.7 (0.1+0.6)	6. (1)下法前有预转动作 < 90° 扣 0.3 ≥ 90° 不承认,扣 0.5 (2)身体姿势低于肩水平 30° 扣 0.1;0.3 (3)停顿或用力完成 不承认,扣 0.5
注 : 在马皮上设定标志线 (参照有环鞍马装环处设定) 。 成套动作全旋身体不直、肩角太小、撑手不正 , 追加扣 0.3;0.5 分			

【男 子】甲组 (12 岁) 单环鞍马 (器械规格 : 高度 105cm, 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	马头侧撑全旋 2 次	0.2	1. 撑手不正 扣 0.3;0.5
2	近端单环全旋 1 次	1.5	2. (1)全旋收髻 扣 0.1;0.3 (2)全旋幅度 扣 0.1;0.3
3	前移至另一马端	0.7	3. (1)全旋收髻 扣 0.1;0.3 (2)身体不正 扣 0.3;0.5
4	侧撑全旋后移 3/3 至另一马端	1.0	4. 没有达到完整的 3/3 扣 0.3
5	俄式挺身转体 360°	0.8	5. (1)转体提臀、收髻、塌腰 扣 0.1;0.3 (2)撑手不正 扣 0.3;0.5 (3)转体跳动 扣 0.1;0.3
6	马头侧撑全旋 1 次。马头托马斯全旋 2 次，侧撑全旋 1 次，俯腾越下	0.8 (0.1+0.2+0.1+0.4)	6. (1)托马斯全旋分腿开度 < 135° 扣 0.1;0.3 (2)下法前有预转动作 < 90° 扣 0.1;0.3 ≥ 90° 扣 0.5,不承认 (3)身体姿势低于肩水平 30° 扣 0.1;0.3 (4)停顿或用力完成 扣 0.5,不承认 注：在 (另一单环) 无环处设定标志线。成套动作全旋身体不直、肩角太小、撑手不正，追加扣 0.3;0.5 分

【男子】丁组(5岁)吊环(器械规格:高度160cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂摆荡5次跳下(前、后摆摆荡一次)	5.0	1. (1)屈臂 扣0.1;0.3 (2)摆动偏斜 扣0.1;0.3

【男子】丁组(6岁)吊环(器械规格:高度160cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂,收腹举腿向前弧形起浪至后摆	0.8	
2	前后摆动5次	3.5	2. (1)前、后摆肩在环水平以下 30°—45° 扣0.1 >45° 扣0.3 (2)屈臂 扣0.1;0.3 (3)摆动偏斜 扣0.1;0.3 (4)摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖 扣0.1;0.3
3	前摆后摆跳下	0.7	3. (1)展体不充分 扣0.1;0.3

【男子】丙组(7岁)吊环(器械规格:高度180cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂,收腹举腿向前弧形起浪至后摆	0.7	1. (1)起浪未充分引环 扣0.1;0.3 (2)起浪摆动幅度小 扣0.1;0.3
2	前后摆浪5次	3.5	2. (1)前、后摆肩在环水平以下 0°—15° 扣0.1 16°—45° 扣0.3 >45° 扣0.5 (2)屈臂 扣0.1;0.3 (3)摆动偏斜 扣0.1;0.3 (4)摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖 扣0.1;0.3
3	前摆后摆挺身跳下	0.8	3. 展体不充分 扣0.1;0.3

【男子】丙组(8岁)吊环(器械规格:高度180cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂,收腹举腿向前弧形起浪至后摆	1.0	1. (1)起浪未充分引环 扣0.1;0.3 (2)起浪摆动幅度小 扣0.1;0.3
2	前后摆浪5次	3.0	2. (1)前、后摆肩在环水平以下 0°—15° 扣0.1 16°—45° 扣0.3 >45° 扣0.5 (2)屈臂 扣0.1;0.3 (3)摆动偏斜 扣0.1;0.3 (4)摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖 扣0.1;0.3
3	前摆团身后空翻下	1.0	3. (1)下法髋关节低于环 扣0.1;0.3 (2)手放环时脚过环带 扣0.3;0.5

【男子】乙组(9岁)吊环(器械规格:高度200cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	慢拉屈体前转肩	0.5	1.
2	提臀、收腹经弧形起浪至后摆	0.5	2. 起浪未充分引环 扣0.1;0.3
3	悬垂摆动5次	3.0	3. (1)前、后摆肩在环水平以下 0°—15° 扣0.1 16°—45° 扣0.3 >45° 扣0.5 (2)屈臂 扣0.1;0.3 (3)摆动偏斜 扣0.1;0.3 (4)摆动中分腿、屈膝、未绷直脚尖 扣0.1;0.3
4	前摆直体后空翻下	1.0	4. (1)下法髋关节低于环 扣0.1 (2)手放环时脚过环带 扣0.3 (3)手放环时膝关节过环带 不承认;扣0.5 注:成套动作中环绳前后荡环、晃动过大或左右偏离,追加扣0.3;0.5分

【男子】乙组(10岁)吊环(器械规格:高度200cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	慢拉屈体前转肩	0.5	
2	向前弧形起浪至后摆	0.5	2. (1)未充分引环 扣 0.1
3	悬垂摆动 2 次	0.6	3. (1)前、后摆肩在环水平以下 0°—15° 16°—45° 扣 0.3 扣 0.5 (2)屈臂 扣 0.1;0.3 (3)摆动偏斜 扣 0.1;0.3
4	前摆、后摆向前转肩至后摆	0.8	4. (1)转肩时屈腕 扣 0.1;0.3 (2)转肩时肩低于环 扣 0.1 ; 0.3
5	前摆向后转肩 2 次	1.6	5. (1)转肩时屈腕 扣 0.1;0.3 (2)转肩时肩低于环 扣 0.1;0.3
6	前摆直体后空翻下	1.0	6. (1)下法髋关节低于环 扣 0.1 (2)手放环时脚过环带 扣 0.3 (3)手放环时膝关节过环带 不承认 ; 扣 0.5
			注:成套动作中环绳前后荡环、晃动过大或左右偏离,追加扣 0.3;0.5 分

【男子】甲组(11岁)吊环(器械规格:高度220cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂直臂屈体拉上经倒悬垂,慢落下成后水平悬垂2",落下成后悬垂	0.5	1. (1)身体不直 扣0.1;0.3 (2)时间不够 扣0.3;0.5
2	提臀、收腹经弧形起浪至后摆	0.2	2.伸展不够 扣0.1;0.3
3	前摆、后摆直体向前高转肩,后摆上成直角支撑3"	1.3 (0.8+0.5)	3. (1)转肩肩平于环 扣0.3 (2)肩低于环 扣0.5 (3)直角支撑时未分(翻)环 扣0.3;0.5
4	屈臂屈体分腿慢起倒立,脚外侧靠绳3"	1.0	4. (1)未成倒立先靠环绳 扣0.3;0.5 (2)脚正面或内侧靠环绳 扣0.1或0.5 (3)手倒立未分(翻)环 扣0.3;0.5
5	大摆落下向后高转肩	0.8	5.肩达到环水平 16° - 45° 扣0.1 0° - 15° 扣0.3 低于环 扣0.5
6	团身后空翻2周下	1.2	6. (1)空翻第一周髋关节高度低于环 扣0.3 (3)团身不紧、翻转慢 扣0.1;0.3 (2)无准备落地 扣0.1;0.3 注:倒立用脚勾住环绳借力,D组裁判不予承认动作,E组裁判扣0.5分。成套动作中环绳前后荡环、晃动过大或左右偏离,追加扣0.3;0.5分

【男子】甲组（12岁）吊环（器械规格：高度220cm,从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂直臂屈体拉上经倒悬垂，慢落下成后水平悬垂 2"	0.5	1. 身体不直 扣 0.1;0.3
2	慢落下、收腹经弧形起浪至后摆	0.2	2. 伸展不够 扣 0.1;0.3
3	前摆、后摆直体向前高转肩,后摆上成直角支撑 3"	1.1 (0.6+0.5)	3. (1)肩平于环 扣 0.3 (2)肩低于环 扣 0.5 (3)直角支撑时未分(翻)环 扣 0.3;0.5
4	屈臂屈体分腿慢起倒立脚外侧靠绳 3"	0.6	4. (1)未成倒立先靠环绳 扣 0.3;0.5 (2)脚正面或内侧靠环绳 扣 0.1 或 0.5 (3)倒立未分(翻)环 扣 0.3;0.5
5	任意前、后大回环成倒立，脚外侧靠绳 3"	1.0	5. (1)未成倒立先靠环绳 扣 0.3;0.5 (2)脚正面或内侧靠环绳 扣 0.1 或 0.5 (3)倒立未分(翻)环 扣 0.3;0.5
6	大摆落下向后高转肩	0.6	6. 肩达到环水平 16° - 45° 扣 0.1 0° - 15° 扣 0.3 低于环 扣 0.5
7	团身后空翻 2 周下	1.0	7. (1)空翻第一周髋关节高度低于环 扣 0.3 (2)无准备落地 扣 0.1;0.3
			注：倒立用脚勾住环绳借力，D 组裁判不予承认动作，E 组裁判扣 0.5 分。成套动作中环绳前后荡环、晃动过大或左右偏离，追加扣 0.3;0.5 分

【男子】丁组(5岁)跳马(助跳板)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	直体跳上。10m 助跑上板，跳上 50cm 高垫成站立	5.0	(1)助跑摆臂姿势不正确 扣 0.1;0.3 (2)助跑蹬地无力 扣 0.1;0.3 (3)起跳不充分、前冲 扣 0.1;0.3 (4)领臂不协调、无制动 扣 0.1;0.3 (5)身体弯曲 扣 0.1;0.3

【男子】丁组(6岁)跳马(助跳板)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	跳起团身抱膝跳上。10m 助跑上板，抱膝跳上 50cm 高垫成站立	5.0	(1)助跑摆臂姿势不正确 扣 0.1;0.3 (2)助跑蹬地无力 扣 0.1;0.3 (3)踏板、起跳无力、前冲 扣 0.1;0.3 (4)领臂不协调、无制动 扣 0.1;0.3 (5)上体前倾下压 扣 0.1;0.3

【男子】丙组(7岁)跳马(助跳板)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	前滚翻跳上。15m 助跑上板跳起前滚翻上 110cm 高垫成站立	5.0	(1)助跑摆臂姿势不正确 扣 0.1;0.3 (2)助跑蹬地无力 扣 0.1;0.3 (3)踏板、起跳无力、前冲 扣 0.1;0.3 (4)前滚翻不圆滑 扣 0.1;0.3

【男子】丙组(8岁)跳马(助跳板)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	手倒立躺垫。15m 助跑上板起跳后摆经手倒立直体前倒躺 110cm 高垫	5.0	(1)助跑蹬地无力 扣 0.1;0.3 (2)踏板、起跳无力、前冲 扣 0.1;0.3 (3)后摆塌腰、分腿 扣 0.3;0.5 (3)起跳提臀 扣 0.3 ; 0.5 (4)手触垫时肩角 < 30° 扣 0.3 ; 0.5

【男子】乙组(9岁)跳马(助跳板)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	团身前空翻。助跑 20m 上板起跳团身前空翻	5.0	(1)踏板、起跳无力、前冲 扣 0.1;0.3 (2)空翻高度低于头 扣 0.3 (3)空翻高度低于肩 扣 0.5

【男子】乙组(10岁)跳马(助跳板)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	屈体前空翻转体 180°。助跑 20m 上板起跳屈体前空翻转体 180°	5.0	(1)踏板、起跳无力、前冲 扣 0.1;0.3 (2)转体过早 扣 0.5 (3)空翻高度低于头 扣 0.3 (4)空翻高度低于肩 扣 0.5 (5)无屈体前空翻过程 扣 0.5

【男子】甲组 (11 岁) 跳 马(器械规格：马高 125cm,从地面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	前手翻站高垫。垫高 145cm (高出马面 20cm)。助跑距离执行国际规则标准，25m	5.0	(1)踏板、起跳无力、前冲 扣 0.3;0.5 (2)第一腾空分腿、勾脚尖 扣 0.3;0.5 (3)第一腾空摆腿慢、塌腰 扣 0.3;0.5 (4)站高垫收腹、曲髋 扣 0.3;0.5 (5)站高垫后退 扣 0.3;0.5 注：站高垫向前移动 1—2 步后站稳不扣分。

【男子】甲组 (12 岁) 跳 马(器械规格：马高 125cm,从地面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	侧手翻转体 90°接团身后空翻。助跑距离执行国际规则标准，25m	5.0	(1)踏板、起跳无力、前冲 扣 0.3;0.5 (2)第一腾空分腿、勾脚尖 扣 0.3;0.5 (3)第一腾空摆腿不充分 扣 0.1;0.3 (4)侧手翻未经倒立 扣 1.0 (5)第二腾空高度不够 扣 0.3;0.5

【男子】丁组 (5 岁) 双杠 (器械规格：高度 100 cm ，从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内侧立，跳上成支撑 10"	5.0	1. 支撑屈臂 扣 0.1;0.3

【男子】丁组 (6 岁) 双杠 (器械规格 : 高度 100cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内侧立，跳上成支撑	1.0	1. (1)支撑屈臂 扣 0.1;0.3
2	举腿前伸后摆，杠平面以下小幅摆动 5 次。前摆成一杠外侧坐	3.0 (2.5+0.5)	2. (1)塌肩屈臂 扣 0.1;0.3 (2)分腿、勾脚尖 扣 0.1;0.3
3	外转 90°挺身跳下	1.0	3. (1)无明显挺身 扣 0.1 ;0.3

【男子】丙组 (7 岁) 双杠 (器械规格 : 高度 160 cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次 (可屈腿)	1.2	1. 无明显下沉兜腿动作 扣 0.1;0.3
2	前摆屈伸上成分腿坐撑	0.8	2. (1)屈伸上屈臂 扣 0.1;0.3 (2)分腿坐臀部低于杠面 扣 0.1;0.3
3	两臂前撑，直臂屈体分腿慢起肩水平 45°以上经并腿支撑	1.0	3. (1)屈臂、塌胸 扣 0.3;0.5 (2)支撑角度小于 45° 扣 0.1;0.3
4	支撑前后摆动 3 次	1.2	4. (1)肩前、后移动过大 扣 0.1;0.3 (2)前摆未充分拉开肩角 扣 0.1;0.3 (3)前摆未充分沉浪 扣 0.1;0.3 (4)分腿、勾脚尖 扣 0.1;0.3
5	前摆、后摆经一杠单臂支撑跳下	0.8	5. (1)后摆提臀 扣 0.1;0.3 (2)无一杠单臂支撑 扣 0.1;0.3 (3)无亮相过程 扣 0.1;0.3

【男子】丙组 (8 岁) 双杠 (器械规格 : 高度 160 cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次 (可屈腿)	0.9	1. (1)无明显下沉兜腿动作 扣 0.1;0.3 (2)摆动幅度过小 扣 0.1;0.3 (3)脚尖低于杠面 扣 0.3;0.5
2	前摆屈伸上成直角支撑 2"	1.2	2. (1)屈伸上屈臂 扣 0.1;0.3 (2)直角支撑时屈臂 扣 0.1;0.3
3	直臂屈体分腿慢起肩水平 60°以上经并腿支撑	1.0	3. (1)屈臂、塌胸 扣 0.3;0.5
4	支撑前后摆动 3 次	0.9	4. (1)肩前、后移动过大 扣 0.1;0.3 (2)前摆未充分拉开肩角 扣 0.1;0.3 (3)前摆未充分沉浪 扣 0.1;0.3 (4)分腿、勾脚尖 扣 0.1;0.3
5	前摆、后摆向右 (左) 经一杠支撑 (60°) 跳下	1.0	5. (1)后摆低于 60° 扣 0.3;0.5 (2)无亮相过程 扣 0.1;0.3

【男子】乙组 (9 岁) 双杠 (器械规格 : 高度 160 cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠中内握悬垂，收腹举腿向前弧形起浪至后摆，悬垂前后摆动 3 次 (可屈腿)	0.9	1. (1)无明显下沉兜腿动作 扣 0.1;0.3 (2)身体低于杠面 扣 0.1;0.3
2	屈伸上成直角支撑 2"	1.0 (0.6+0.4)	2. (1)屈伸上屈臂 扣 0.3;0.5
3	直臂屈体分腿慢起成倒立 2"	1.2	3. (1)屈臂、塌胸 扣 0.3;0.5 (2)分腿倒立时，两腿未经体侧 (T 型) 扣 0.1;0.3
4	前后摆动经倒立 3 次,第 3 次成倒立停 2"	1.5 (0.6+0.9)	4. (1)肩前、后移动过大 扣 0.3;0.5 (2)前摆未充分拉开肩角 扣 0.1;0.3 (3)前摆未充分沉浪 扣 0.1;0.3 (4)分腿、勾脚尖 扣 0.1;0.3
5	前摆、后摆经一杠单臂倒立跳下	0.4	5. (1)无一杠倒立过程 扣 0.3;0.5 (2)无亮相过程 扣 0.1;0.3

【男子】乙组 (10 岁) 双杠 (器械规格 : 高度 160 cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂起浪或助跑跳起杠中内握悬垂摆动 3 次	0.9	1. (1)无明显下沉兜腿动作 扣 0.1;0.3 (2)髋关节低于杠面 扣 0.1;0.3 (3)摆动动作起始、结束位置腿必须伸直 扣 0.1;0.3
2	屈伸上后摆成倒立 2"	1.2 (0.6+0.6)	2. (1)屈伸上屈臂 扣 0.3;0.5 (2)屈伸上臀部低于肘关节 扣 0.1;0.3
3	向前倒立转体 180°	0.8	3. 塌腰、夹肩 扣 0.1;0.3
4	支撑摆动经倒立 3 次,第 3 次成倒立停 2"	1.1 (0.6+0.5)	4. (1)肩前、后移动过大 扣 0.3;0.5 (2)前摆未充分拉开肩角 扣 0.1;0.3 (3)前摆未充分沉浪 扣 0.1;0.3 (4)分腿、勾脚尖 扣 0.1;0.3
5	前摆、后摆屈体前空翻下	1.0	5. (1)髋关节高度低于肩 扣 0.3;0.5 (2)无准备落地 扣 0.1;0.3

【男子】甲组 (11 岁) 双杠 (器械规格 : 高度 170 cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	悬垂起浪或助跑跳起杠中内握悬垂摆动 2 次，前摆屈伸上后摆至倒立 2"	1.8 (0.3+0.3+0.4+0.8)	1. (1)无明显下沉兜腿动作 扣 0.1;0.3 (2)髋关节低于杠面 扣 0.1;0.3 (3) 摆动动作起始、结束位置腿必须伸直 扣 0.1;0.3
2	倒立向前转体 180°	0.6	(4)屈伸上屈臂 扣 0.3;0.5
3	向后大回环	1.6	2. 塌腰、夹肩 扣 0.1 ; 0.3 3. (1)下落时冲肩、塌腰、屈腿过早 扣 0.3;0.5 (2)倒立时屈腿 扣 0.3;0.5 (3)大回环手位移 10cm 扣 0.1 20cm 扣 0.3 30cm 扣 0.5 (4)大回环屈臂 扣 0.3;0.5
4	前摆、后摆屈体前空翻下	1.0	4. (1)髋关节高度低于肩 扣 0.3;0.5 (2)无准备落地 扣 0.1;0.3

【男子】甲组 (12 岁) 双杠 (器械规格 : 高度 170 cm , 从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	杠端悬垂起浪或助跑跳起屈伸上后摆成支撑	0.4	1. 屈伸上屈臂 扣 0.3;0.5
2	后回环成支撑	0.6	2. 支撑低于 45° 扣 0.1;0.3
3	(允许支撑摆动 1 次)落下经悬垂向前大摆上成支撑,后摆倒立,向前转体 180°	1.2 (0.9+0.3)	3. (1)大摆上支撑屈臂 扣 0.3;0.5 (2)成支撑时腿低于杠面 扣 0.3;0.5 (3)转体时塌腰、夹肩 扣 0.1;0.3
4	向后大回环 2 次	1.6 (0.8+0.8)	4. (1)下落时冲肩、塌腰、屈腿过早 扣 0.3;0.5 (2)倒立时屈腿 扣 0.3;0.5 (3)大回环手位移 10cm 扣 0.1 20cm 扣 0.3 30cm 扣 0.5 (4)大回环屈臂 扣 0.3;0.5
5	支撑摆动成倒立 2", 前摆团身后空翻下	1.2 (0.2+1.0)	5. (1)倒立时间不足 扣 0.1;0.3 (2)下法甩头倒肩 扣 0.3;0.5 (3)下法未拉开肩角 扣 0.3;0.5 (4)下法高度低于肩 扣 0.3;0.5

【男子】丁组(5岁)单杠(器械规格:高度100cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂振摆 10 次	5	肩角、髋角振摆不充分 扣 0.1;0.3

【男子】丁组(6岁)单杠(器械规格:高度100cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	前正立,两手正握,双脚依次向前走 4 步放浪,第 4 步并腿前伸,提臀回荡至原位	0.8	1. (1)放浪时屈髋 扣 0.1;0.3 (2)未伸至极点 扣 0.1;0.3
2	再向前 4 步放浪,第 4 步并腿前伸同时向左转体 180°,两手依次换成正握站立	1.4	2. (1)放浪不协调 扣 0.1;0.3 (2)转体方向不正、屈臂拉杠转体 扣 0.1;0.3
3		0.8	3. (1)放浪时屈髋、拉肩 扣 0.1;0.3 (2)未伸至极点 扣 0.1;0.3
4	向前放浪,回荡成站立	1.0	4. (1)翻上失去节奏 扣 0.1;0.3 (2)支撑时无立肩、背腿、亮相 扣 0.1;0.3
5	双脚依次蹬地屈腿翻上成支撑 后摆跳下	1.0	5. 后摆时腿低于杠水平面 扣 0.1;0.3

【男子】丙组(7岁)单杠(器械规格:高度180cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握并腿屈体翻上成支撑	0.8	1. 支撑时无立肩、背腿、亮相 扣0.3;0.5
2	后摆至肩水平, 后回环成支撑	1.2	2. (1)回环时腕角小于135° 扣0.1;0.3 (2)支撑时无立肩、背腿、亮相 扣0.3;0.5
3	前翻慢落下成悬垂	0.2	
4	悬垂起浪后摆, 悬垂摆动3次	1.8	4. 无明显下沉鞭打动作 扣0.1;0.3
5	前摆、后摆挺身跳下	1.0	5. 无明显挺身过程 扣0.1;0.3 注: 全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣0.1;0.3

【男子】丙组(8岁)单杠(器械规格:高度180cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆	0.5	
2	前摆长振屈伸上后摆	1.0	2. (1)屈臂 扣0.1;0.3 (2)支撑后摆身体低于肩水平 扣0.1;0.3
3	支撑后回环	0.6	3. (1)回环时腕角小于135° 扣0.3 (2)回环时屈臂 扣0.1;0.3
4	后倒弧形放浪经前摆至后摆	0.6	4. (1)后倒屈腕 扣0.1;0.3 (2)后摆低于杠水平面 扣0.1;0.3
5	悬垂摆动3次	1.5	5. (1)无明显下沉鞭打动作 扣0.1;0.3 (2)前、后摆动低于杠水平面 扣0.1;0.3
6	后摆挺身下	0.8	6. 无明显挺身过程 扣0.1;0.3 注:全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣0.1;0.3

【男子】乙组(9岁)单杠(器械规格:高度200cm,从垫面量起)

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆	0.6	1. (1)摆浪沉肩不充分、无鞭打动作 扣 0.1;0.3
2	前摆转体 180°2 次(依次或跳换握均可)	2.0 (1.0+1.0)	2. (1)转体时漏肩、抬头、挺胸 扣 0.1;0.3 (2)转体低于杠平面 扣 0.1;0.3
3	屈膝或直体向后大回环	0.8	3. (1)大回环屈臂挺胸 扣 0.3;0.5
4	向后大回环 1 次	0.7	4. (1)大回环振浪不充分 扣 0.1;0.3 (2)屈臂挺胸 扣 0.3;0.5
5	向后大回环经倒立挺身跳下	0.9 (0.7+0.2)	5. (1)大回环振浪不充分 扣 0.1;0.3 (2)屈臂挺胸 扣 0.3;0.5 (3)下法无挺身、无准备落地 扣 0.1;0.3
			注:全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1 ; 0.3

【男子】乙组（10岁）单杠（器械规格：高度200cm,从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆	0.2	1. (1)摆浪沉肩不充分、无鞭打动作 扣 0.1;0.3
2	前摆转体 180°2 次（依次或跳换握均可）	1.0 (0.5+0.5)	2. (1)转体时漏肩、抬头、挺胸 扣 0.1;0.3 (2)转体低于杠平面 扣 0.1;0.3
3	向后大回环 1 次	0.6	3. (1)屈臂挺胸 扣 0.3;0.5
4	前摆转体 180°经反握倒立（正转反）	1.0	4. (1)转体偏斜 扣 0.1;0.3 (2)转体后未经倒立 扣 0.1;0.3
5	向前大回环 1 次	0.8	5. (1)大回环上摆过程中屈臂挺胸 扣 0.3;0.5
6	后摆转体 180°经倒立（反转正）	1.0	6. (1)转体偏斜 扣 0.1;0.3 (2)转体后未经倒立 扣 0.1;0.3
7	向后大回环一次挺身跳下	0.4	7. (1)未经倒立 扣 0.1;0.3 (2)下法无准备、挺身动作不充分 扣 0.1;0.3
			注：全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1;0.3

【男子】甲组（11岁）单杠（器械规格：高度220cm,从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆，前摆转体 180°2 次（依次或跳换握均可）	0.8	1. (1)前摆转体低于杠平面 扣 0.1;0.3 (2)前摆转体漏肩、抬头、挺胸 扣 0.3;0.5
2	向后大回环 2 次，分腿支撑后回环经倒立	1.6 (0.4+1.2)	2. (1)屈臂挺胸 扣 0.3;0.5 (2)未经手倒立 扣 0.1;0.3
3	向后大回环 1 次，前摆转体 180°经反握倒立（正转反）	1.0 (0.2+0.8)	3. (1)转体偏斜 扣 0.1;0.3 (2)转体后未经倒立 扣 0.1;0.3
4	向前大回环 1 次，后摆转体 180°经正握倒立（反转正）	1.0 (0.2+0.8)	4. (1)大回环屈臂、挺胸、屈髋 扣 0.3;0.5 (2)转体偏斜 扣 0.1;0.3 (3)转体后未经倒立 扣 0.1;0.3
5	向后大回环 2 次经倒立挺身跳下	0.6 (0.4+0.2)	5. (1)大回环振浪不充分 扣 0.1;0.3 (2)屈臂挺胸 扣 0.3;0.5 (3)下法无挺身、无准备落地 扣 0.1;0.3 注：全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1;0.3

【男子】甲组（12岁）单杠（器械规格：高度220cm,从垫面量起）

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	正握悬垂起浪后摆，前摆转体 180°2 次（依次或跳换握均可）	0.8	1. (1)前摆转体低于杠平面 扣 0.1;0.3 (2)前摆转体漏肩、抬头、挺胸 扣 0.3;0.5
2	分腿支撑后回环经倒立	0.8	2. (1)屈臂挺胸 扣 0.3;0.5 (2)未经手倒立 扣 0.1;0.3
3	向后大回环 1 次，前摆转体 180°经反握倒立（正转反）	0.6 (0.2+0.4)	3. (1)转体偏斜 扣 0.1;0.3 (2)转体后未经倒立 扣 0.1;0.3
4	向前大回环 1 次，分腿支撑前回环经倒立	1.0 (0.2+0.8)	4. (1)屈臂挺胸 扣 0.3;0.5 (2)未经手倒立 扣 0.1;0.3
5	向前大回环 1 次，后摆转体 180°经正握倒立（反转正）	0.6 (0.2+0.4)	5. (1) 转体偏斜 扣 0.1;0.3 (2) 转体后未经倒立 扣 0.1;0.3
6	向后大回环 2 次，团身后空翻 2 周下	1.2 (0.4+0.8)	6. (1)下沉、鞭打不充分 扣 0.3;0.5 (2)下法高度低于杠面 扣 0.3;0.5 (3)无准备落地 扣 0.1;0.3 注：全套动作明显分腿、勾脚尖追加扣 0.1;0.3

蹦 床

【男 子】丁组 (5岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许 30"内做动作) 带臂垂直跳 3 次	1.0	预跳超过时间 扣 0.5 1. (1)带臂太早 扣 0.1;0.3 (2)手臂路线不正确 上举有肩角 扣 0.1;0.3 (3)空中低头、屈髋 扣 0.1;0.3 (4)空中晃动 扣 0.1;0.3
2	压臂跳 2 次,左、右腿前后分腿跳各 1 次	1.0	2. 屈膝、钩脚尖 扣 0.1;0.3
3	左右分腿跳 2 次	1.0	3. 空中两臂未充分领直、贴耳,未绷直脚尖膝盖 扣 0.1;0.3
4	直体跳转 90°4 次,成直立结束	2.0	4. (1)转体不正 扣 0.1 ; 0.3 (2)落网不直 扣 0.1 ; 0.3 备注: 1.出线 扣 0.1 ; 0.3 (每次) 2.出网 扣 0.5 (每次) 3.触擦网 (手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 4.单手支撑 扣 0.5 (每次) 5.双手支撑 扣 1.0 (每次) 6.分腿、绞腿 加倍扣分 7.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳,第 4 次及以上每次扣 0.1 8.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳,如出现中断或空跳按中断处理,承认前后动作,扣 0.5 分。

【男子】丁组 (6岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许 30"内做动作) 团身跳 2 次	1.2	预跳超过时间 扣 0.5 1. (1)团身不紧 扣 0.1 ; 0.3 (2)重心偏离 扣 0.1 ; 0.3 (3)展体不够 扣 0.1 ; 0.3
2	屈体分腿跳 2 次	1.2	2.屈膝、钩脚尖 扣 0.1 ; 0.3
3	直体跳转 180°2 次	1.4	3. (1)转体不正 扣 0.1 ; 0.3 (2)动作之间有空跳。出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。
4	坐弹起成直立结束	1.2	4.成坐姿时上体前倾 扣 0.1 ; 0.3 备注： 1.出线 扣 0.1 ; 0.3 (每次) 2.出网 扣 0.5 (每次) 3.触擦网 (手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 4.单手支撑 扣 0.5 (每次) 5.双手支撑 扣 1.0 (每次) 6.分腿、绞腿 加倍扣分 7.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1 8.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

【男子】丙组（7岁）蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许 30"内做动作) 团身跳 2 次	1.0	预跳超过时间 扣 0.5 1. (1)团身不紧 扣 0.1 ; 0.3 (2)重心偏离 扣 0.1 ; 0.3 (3)展体不够 扣 0.1 ; 0.3
2	屈体分腿跳 2 次	1.0	2.屈膝、钩脚尖 扣 0.1 ; 0.3
3	屈体跳 2 次	1.0	3.屈膝、钩脚尖 扣 0.1 ; 0.3
4	直体跳转 180°2 次	1.2	4. (1)转体不正 扣 0.1 ; 0.3 (2)动作之间有空跳。出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。
5	背弹起成直立结束	0.8	5. (1)背着网时，腿部与躯干大于 90° 扣 0.1 ; 0.3 (2)没有展体 扣 0.1 ; 0.3 备注： 1.出线 扣 0.1 ; 0.3 (每次) 2.出网 扣 0.5 (每次) 3.触擦网 (手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 4.单手支撑 扣 0.5 (每次) 5.双手支撑 扣 1.0 (每次) 6.分腿、绞腿 加倍扣分 7.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1 8.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

【男子】丙组 (8岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许 30"内做动作) 直体跳转 180°2 次	0.8	预跳超过时间 扣 0.5 1. 转体不正 扣 0.1 ; 0.3
2	团身后空翻接团身前空翻	1.6	2. (1)起跳高度不足 扣 0.1 ; 0.3 (2)空翻时没有梗头 扣 0.1 ; 0.3 (3)无展体 扣 0.1 ; 0.3
3	屈体后空翻	0.8	3. (1)高度不足 扣 0.1 ; 0.3 (2)无展体 扣 0.1 ; 0.3 (3)未绷直脚尖膝盖 扣 0.1 ; 0.3
4	屈体前空翻	0.8	4. 同 3
5	屈体背弹起成直立结束	1.0	5. (1)背着网时, 腿部与躯干大于 90° 扣 0.1 ; 0.3 (2)无展体 扣 0.1 ; 0.3
			备注: 1.出线 扣 0.1 ; 0.3 (每次) 2.出网 扣 0.5 (每次) 3.触擦网(手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 4.单手支撑 扣 0.5 (每次) 5.双手支撑 扣 1.0 (每次) 6.分腿、绞腿 加倍扣分 7.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳, 第 4 次及以上每次扣 0.1 8.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳, 如出现中断或空跳按中断处理, 承认前后动作, 扣 0.5 分。

【男子】乙组 (9岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许 30"内做动作) 直体跳转 360°2 次	1.0	预跳超过时间 扣 0.5 1. (1)转体不正 扣 0.1 ; 0.3 (2)动作之间有空跳。出现中断或空跳按中断处理,承认前后动作,扣 0.5 分。
2	屈体后空翻接屈体前空翻	1.0	2. (1)高度不足 扣 0.1 ; 0.3 (2)无展体 扣 0.1 ; 0.3 (3)未绷直脚尖膝盖 扣 0.1 ; 0.3 (4)动作之间有空跳。出现中断或空跳按中断处理,承认前后动作,扣 0.5 分。
3	直体后空翻	1.0	3. (1)身体不直 扣 0.1 ; 0.3 (2)高度不足 扣 0.1 ; 0.3
4	直体前空翻转体 180°	1.0	4. (1)转体不正 扣 0.1 ; 0.3 (2)高度不足 扣 0.1 ; 0.3
5	屈膝“背弹起”转体 180°接屈膝“背弹起”成直立结束	1.0	5. 无展体 扣 0.1 ; 0.3 备注: 1.出线 扣 0.1 ; 0.3 (每次) 2.出网 扣 0.5 (每次) 3.触擦网(手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 4.单手支撑 扣 0.5 (每次) 5.双手支撑 扣 1.0 (每次) 6.分腿、绞腿 加倍扣分 7.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳,第 4 次及以上每次扣 0.1 8.连续跳转或空翻有“接”的动作不得有空跳,如出现中断或空跳按中断处理,承认前后动作,扣 0.5 分。

【男子】乙组 (10岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许 30"内做动作) 直体后空翻	0.8	预跳超过时间 扣 0.5 1. (1)高度不足 扣 0.1;0.3 (2)空翻时没有梗头 扣 0.3;0.5 (3)空翻未绷直脚尖膝盖 扣 0.1;0.3
2	直体前空翻	0.8	2. 同 1
3	直体后空翻转体 360°	0.8	3. (1)转体不正 扣 0.1 ; 0.3 (2)转体时上下肢不同步、绞腿 扣 0.1 ; 0.3 (3)其他同 1
4	直体前空翻转体 180°接团身前空翻	1.6 (1.0+0.6)	4. (1)转体过早 扣 0.3 (2)无展体 扣 0.3;0.5 (3)动作之间有空跳。出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。
5	屈体“背弹起”转体 180°接屈体“背弹起”转体 180°成直立结束	1.0 (0.5+0.5)	5. (1)转体不正 扣 0.1 ; 0.3 (2)无展体 扣 0.3 ; 0.5 备注： 1.出线 扣 0.1 ; 0.3 (每次) 2.出网 扣 0.5 (每次) 3.触擦网 (手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 4.单手支撑 扣 0.5 (每次) 5.双手支撑 扣 1.0 (每次) 6.分腿、绞腿 加倍扣分 7.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1 8.空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

【男 子】甲组 (11 岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
	预跳(允许 30"内做动作)		预跳超过时间 扣 0.5
1	直体后空翻接直体前空翻	1.4 (0.7+0.7)	1. (1)起跳时没有梗头和快速领臂 扣 0.3;0.5 (2)起跳高度不足 扣 0.1 ; 0.3 (3)空中未绷直脚尖膝盖 扣 0.3;0.5
2	直体后空翻转体 360°	0.8	2. (1)高度不足 扣 0.1 ; 0.3 (2)转体不正 扣 0.1 ; 0.3 (3)转体时上下肢不同步、绞腿 扣 0.3 ; 0.5 (4)空翻未绷直脚尖膝盖 扣 0.3;0.5
3	直体前空翻转体 540°	1.0	3. 同 2
4	屈膝 (后屈腿)“胸腹弹”水平转体 180°接“胸腹弹”起立	1.0 (0.6+0.4)	4 . 转体不正 扣 0.1 ; 0.3
5	屈体“背弹起” 转体 360°成直立结束	0.8	5. (1)转体不正 扣 0.1;0.3 (2)无展体 扣 0.3;0.5 备注： 1.出线 扣 0.1 ;0.3(每次) 2.出网 扣 0.5 (每次) 3.触擦网 (手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 4.单手支撑 扣 0.5 (每次) 5.双手支撑 扣 1.0 (每次) 6.分腿、绞腿 加倍扣分 7.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1 8.空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

【男 子】甲组 (12 岁) 蹦床

序号	动作说明	分值	动作错误扣分
1	预跳(允许 30"内做动作) 直体后空翻接直体前空翻	1.2 (0.6+0.6)	预跳超过时间 扣 0.5 1. (1)空翻起跳时没有梗头和快速领臂 扣 0.3;0.5 (2)起跳高度不足 扣 0.1 ; 0.3 (3)空中未绷直脚尖膝盖 扣 0.1;0.3
2	直体前空翻转体 540°	0.8	2. (1)转体不正 扣 0.1;0.3 (2)转体时上下肢不同步、绞腿 扣 0.3 ; 0.5 (3)其他同 1
3	直体后空翻转体 720°	1.0	3. (1)转体不正 扣 0.1;0.3 (2)转体时上下肢不同步、绞腿 扣 0.3 ; 0.5 (3)其他同 1
4	屈膝 (后屈腿)“胸腹弹”水平转体 180°接“胸腹弹”起	1.0 (0.5+0.5)	4. 转体不正 扣 0.1 ; 0.3
5	屈体“背弹起” 转体 360°成直立结束	1.0	5. (1)转体不正 扣 0.1 ; 0.3 (2)无展体 扣 0.1 ; 0.3 备注： 1.出线 扣 0.1 ;0.3(每次) 2.出网 扣 0.5 (每次) 3.触擦网 (手未获得支撑) 扣 0.3 (每次) 4.单手支撑 扣 0.5 (每次) 5.双手支撑 扣 1.0 (每次) 6.分腿、绞腿 加倍扣分 7.单独空翻动作之间允许 3 次以内的空跳，第 4 次及以上每次扣 0.1 8.空翻有“接”的动作不得有空跳，如出现中断或空跳按中断处理，承认前后动作，扣 0.5 分。

